毘婆舍那實修教學

沙達馬然希禪師 著

(Saddhammaraṃsi Sayādaw)

凱瑪南荻 英譯

(Daw Khemānandi)

溫宗堃、何孟玲 中譯

西元 2007 年 9 月



目錄

作者簡介

本書的原作者，是緬甸昆達拉毗旺沙禪師(Sayādaw U Kuṇḍalābhivaṃsa)，又稱為沙達馬然希禪師 (Saddhamma-raṃsi Sayādaw)。「昆達拉」(Kuṇḍala)是禪師出家時的巴利法號，字義有「耳環」、「戒指」等環形寶飾之謂。巴利語「阿毗旺沙」(abhivaṃsa)的意思是「勝種」，這是年輕時通過高階巴利語考試方能夠獲得的榮譽頭銜。巴利語「沙達馬然希」的意思，則是「正法光」或「妙法光」，這原是禪師所創建、駐錫的禪修中心之名稱。禪師乃二十世紀最為世人所知的念處毘婆舍那之父——馬哈希尊者(Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)其著名的弟子之一，長久以來也是仰光馬哈希禪修中心總部的「導師」(Nāyaka)之一。

昆達拉毗旺沙禪師出生於 1921 年，九歲時出家，1940 年受具足戒。禪師曾於不同的著名寺院學習經教，之後便在聞名的梅迪尼林寺教學長達二十年。禪師於 1956 年與 1958 年分別通過不同的巴利語考試，先後取得了兩個「法阿闍黎」(Dhammācariya)的頭銜。1977 年，禪師跟隨馬哈希尊者修習內觀/毘婆舍那，並於 1978 年成為禪修指導老師。1979 年時，禪師在馬哈希尊者的祝福之下，於仰光市建立了沙達馬然希禪修中心。中心平日約有 150-200 位禪修者精進用功。



之後，禪師分別於 1993、1994 及 1995 年創立了另外三個禪修中心。禪師的緬文著作相當豐富，代表作如《發趣論與毘婆舍那》(二冊)。已被英譯的著作則有《法的許願樹》(Dhamma Padetha)、《法的寶石》(Dhamma Ratana)、《強化內觀行者諸根的九個要素》(The Nine Essential Factors which Strengthen the Indriya of A Vipassanā Meditating Yogi)、《論內觀禪修》(Dhamma Discourses on Vipassanā Meditation)及《問與答》(Questions and Answers)等等。

英譯者簡介

本書的英譯者是旅居加拿大的凱瑪南荻長老尼(Sister Khemanandi)。長老尼於 1931 年出生在緬甸傳統的佛教家庭。1952 年畢業於仰光大學，1955 年獲得美國賓州大學華頓學院的商業管理碩士學位。自 1962 年起，長老尼開始依照書本修習禪修，當時她已是有兩個小孩的職業婦女。她第一個正式的禪修老師，是著名的韋布尊者(Ven. Webu Sayādaw, 1896-1977)。韋布尊者去逝後，她跟隨緬甸當地其他的長老繼續學習，直到在馬哈希念處內觀方法中找到自己的歸依處。

1980 年長老尼離開緬甸到新加坡工作了八年後，於 1988 年移民加拿大。1994 年時，在班迪達禪師(Paṇḍita Sayādaw)的勉勵之下，她供獻出個人的住所，建立了「佛陀教法禪修中心」(The Buddha Sasana Yeiktha)。1996 年，長老尼在美國加州「如來禪修中心」(TMC)，由班迪達禪師引領剃度出家，此後便一直擔任「佛陀教法中心」的導師。1997 年，長老尼到緬甸「沙達馬然希禪修中心」，跟隨沙達馬然希禪師進行進一步的密集修行，這次的禪修為期一年，後來她又隨禪師參加兩次緬甸境外的禪修營，之後，又在沙達馬然希禪師的禪修中心，進行了兩次更密集的訓練。

[5]

原作者序

在修習毘婆舍那〔即內觀〕[1]的禪修者之中，尚未體證「法」(dhamma)[2]的禪修者，會希望迅速地獲得體證；已體證「法」的禪修者，則會想在「法」上迅速地進步，希望能捷疾地親證「聖法」(ariya dhamma)。如此，這些想迅速體證「法」、想在「法」上迅速獲得進展以便快速親證「聖法」的禪修者，不妨先聆聽「實修教學」，並在修習毘婆舍那禪修之時，完整地依循這些教導。換言之，禪修者如果能聆聽、學習這些教導，實有助於達成「證法」的目的。

只是口頭誦唸，並不是毘婆舍那修行。僅憑藉身體的精進，也不足以修習毘婆舍那。要言之，毘婆舍那修行乃關乎我們的「心」。

因此，清楚明瞭下列幾點，是極關緊要的事：

(1) 如何以恰當的觀照，讓心直接準確地落在禪修所緣之上。

(2) 如何以恰當的觀照，訓練我們的心，不讓它遊移到外在的所緣。

---

1 本書中，括弧“〔 〕”，表示中譯者的補充。

2 中譯按：此處的「法」，乃指「毘婆舍那智」或稱「觀智」；相對於「聖法」——即「道智、果智」。

(3) 如何以恰當的觀照，訓練我們的心，使它能長時間保持不散亂的狀態。

為了做到這些，禪修者應仔細閱讀、學習且謹記「毘婆舍那實修教學」。就此，我勸告所有希望有效修習毘婆舍那的人們，應好好地學習這些「實修教學」。

沙達馬然希禪師
(Saddhammaraṃsi Sayādaw)

[6]

毘婆舍那實修教學

（以下的內容，是沙達馬然希禪師，對初到「沙達馬然希禪修中心」學習毘婆舍那的禪修者，所做的毘婆舍那禪修入門開示。）

在修習毘婆舍那的禪修者之中，尚未體證「法」的禪修者，會希望迅速地獲得體證；已體證「法」的禪修者，則會想在「法」上迅速地進步，希望能捷疾地親證「聖法」。如此，為了快速地證「法」，也為了在「法」上快速進步以便能快速地親證「聖法」，你們應以最大的恭敬心與注意力，聆聽下列關於「毘婆舍那修行」的開示。

綜言之，此關於「修行毘婆舍那時如何進行觀照」的「實修教學」，共含三個部分：

(1) 坐禪時的觀照與標記
(2) 行禪時的觀照與標記
(3) 一般活動的觀照與標記



壹・坐禪時的觀照與標記

§ 1.1. 觀照腹部起伏[3]

我將先說明坐禪時如何觀照。要練習禪修之時，首先，你要找一個安靜的地方，然後選擇一個能讓你坐得較久的舒適坐姿。你可以跪坐[7]，或是盤坐。坐定之後，讓背部與頭部保持挺直，但不僵硬。接著，閉上眼睛，將注意力放在你的腹部。

當你吸氣時，腹部會逐漸上升、膨脹。你必須以緊密的注意力觀察這腹部上升的過程，然後在心中標記「上」，並且，讓你的心能夠從上升的開始一直到結束，都對準這上升的過程，而不遊移到其他地方。

當你呼氣時，腹部會逐漸下降、收縮。你必須以緊密的注意力、精準地觀察這腹部下降的過程，然後在心中標記「下」，並且讓你的心，能夠從下降的開始一直到結束，都對準這下降的過程而不遊移到其他地方。

§1.1.1. 概念法與真實法

[3] 第一節裡的次標題乃中譯者所加，除§1.3 之外。

在觀照、標記腹部的起伏時，你應該盡可能地不去注意腹部的形狀、外形。當你吸氣時，腹部內部會產生某種張力與推力，你必須密集地貼近觀照並做標記，以便盡可能地感覺、了知那發生在腹部內的「緊」(tension)與「推」(pushing)。

腹部的形狀、外形，僅是「概念法」(paññatti)。修習毘婆舍那，並不是為了「概念法」；其目的乃在於「真實法」(paramattha)。發生於腹內的「推」(pushing)、「緊」(tension)、「壓」(pressure)等等的現象，才是「真實法」。你必須貼近且準確地觀照並做標記，如此才能夠了知「真實法」。

當你呼氣時，你應小心地觀照並做標記。除了應盡可能地不去注意腹部的形狀、外形之外，你還必須密集且準確地觀照並做標記，盡可能地去了知那漸進、緩慢的「移動」或「振動」的現象。[8]

§1.1.2. 所緣的增減

如果你覺得，觀照、標記「上、下」兩個所緣，尚不能讓心保持寧靜，你可以再增加一個所緣，觀照、標記：「上、下、觸」。

在觀照、標記「觸」的時候，你應該盡可能地不去注意身體的形狀、外形。你必須貼近且緊密地觀照由於接觸所產生的「硬」(hardness)與「緊」(tension)的現象，並予以標記。



如果僅依這三個所緣，你的心仍然無法專注，容易散亂，那麼你可以再增加一個所緣，依四個所緣來觀照、標記：「上、下、坐、觸」。

當你觀照並標記「坐」時，你必須將上半身視為一個整體，加以緊密地觀照、標記，以便盡可能地了知身體「挺直」(stiffness)與「緊」(tension)的現象。你應盡量不去注意頭、身體、手、腳的形狀、外形。必須用心觀照的，是那由於「風」的支持力所產生的「挺直」與「壓力」(pressure)的現象，然後標記「坐」。這個「風」，則是由「想坐的動機」所引發的。

當你以四個所緣做觀照、標記「上、下、坐、觸」時，你的心通常能夠變得寧靜。如果你發現觀照、標記「上、下、坐、觸」四個所緣，對你有幫助，那麼你就可以繼續如此觀照下去。但是，如果發現這樣觀照、標記四個所緣，會讓你的心變得緊繃，擔心自己無法好好地專注，那麼你可以僅以三個所緣來觀照、標記「上、下、觸」。如果你發現即便是依三個所緣所做的觀照，對你仍然沒有幫助，而是會令你感到緊繃、擔憂，那麼，你可以僅觀照、標記兩個所緣[9]：「上、下」。重點是，要讓心平靜下來，並培養出定力。

§1.1.3. 觀照妄想

作為初學者，當你在觀照「上、下、坐、觸」時，心可

能會到處遊移，譬如，想到佛塔、寺院、商店、住家等等。當你的心這樣子散亂時，你必須讓你的觀照心去觀照那散亂的心，並標記：「分心」、「亂想」或「計劃」等等。

當你的「定」(samādhi)與「智」(ñāṇa)較茁壯時，你會發現，散亂心會在你觀照它且標記「分心」、「亂想」或「計劃」等之時，便消逝不見。持續這樣地觀照、標記，你將能親身體驗到，散亂心在四或五個觀照之後便消失不見。

其後，若你的「定」、「智」更為茁壯，到達所謂的「壞滅智」(bhaṅgañāṇa)之時，在你觀察、標記「想」或「計劃」的時候，你會發現那「想」、「計劃」隨著每一次的觀照與標記而消逝不見。你會親身體驗這些。

§1.1.4. 洞見三法印

當你的「定」與「智」變得更強而有力時，若你觀照、標記「想」或「計劃」，你不僅會見到這些「想」消失，也會見到那觀照「想」的「能觀之心」也消失。如此，你將了悟：不僅念頭、妄想、計劃的心，並不是恆常的，就連能觀照的心也不是恆常的，它們都是「無常的」(anicca)。

禪修者也會了悟到，如此一連串快速而急促的生、滅[10]，像是一種折磨，或者說是「苦」(dukkha)。如何才能免除這些如折磨般的苦、免除這不斷生滅的苦呢？完全沒有

辦法免除這種苦。這種壞滅與折磨之苦，有其自己的規律。它們不受任何控制，是「無我的」(anatta)。如此，禪修者了悟、洞察到「無常」(anica)、「苦」(dukkha)、「無我」(anatta)的真理。

§ 1.2. 三種觀痛的方式

就初學者而言，持續觀照、標記「上、下、坐、觸」，大約半小時或四十五分鐘之後，你將發現你的四肢開始隱隱作痛，或感到刺痛等不舒服的感覺。當這類感覺生起時，你必須將觀照的所緣改為這些疼痛的「苦受」(dukkha vedanā)。

對於這類的疼痛、苦受，有三種觀察的方式：

(1) 第一種是，為了讓痛消失，才觀察疼痛。

(2) 第二種是，帶著與疼痛決戰的攻擊態度，下定決心觀察疼痛，想要在一坐之中或一天之內徹底消除疼痛。

(3) 第三種是，純粹為了能了知疼痛的真實本質而觀察疼痛。

第一種想要讓痛消失而觀察疼痛的方式，表示禪修者實際上貪著沒有疼痛的快樂，意味著禪修者當下對樂受有所貪愛(lobha)。禪修本是為了去除我們的「貪」，但是現在禪修

者的觀照卻夾雜著「貪」。因為如此，禪修者得要花很長的時間才能體證「法」，才能在「法」上更加進步。[11]這就是為什麼禪修者不應該依第一種方式進行觀照的原因。

第二種方式，禪修者帶著與疼痛決戰的攻擊態度，下定決心要在一坐之中或一天之內徹底去除疼痛。這敵對的態度，表示其中帶有「瞋」(dosa)心所與「憂」(domanassa)心所。換句話說，他的決心夾雜著瞋與憂，而這意味著，他的觀照其實有瞋與憂間雜其中。因為如此，禪修者得要花很長的時間才能體證「法」，才能在「法」上更加進步。這就是為什麼禪修者也不應該依第二種方式進行觀照的原因。

在第三種方式，觀察疼痛只是為了能了知疼痛的真實本質。這是正確的觀照方式。禪修者唯有在了知疼痛的真實本質之後，他才能見到疼痛的「生」(udaya)與「滅」(vaya)。

§ 1.2.1. 觀痛的技巧與過程

禪修者觀察疼痛時，必須要能了知疼痛的本質。當疼痛出現時，禪修者的身、心通常容易隨著疼痛的增強而變得緊繃。但是，他應該試著不讓自己這樣繃緊，應該試著放鬆身、心。禪修者也容易變得擔心：「是否這整支香或整個小時，都得忍受這個痛！」無論如何，禪修者應小心避免有這樣的擔憂。



你應該讓自己保持平靜，抱持下列的態度：「疼痛隨它自己的意向來去；我的責任是對疼痛保持觀照。」你也應該抱持「我應堪忍疼痛」的態度。面對疼痛時，最重要的就是學習忍耐。緬甸的諺語：「忍耐導致涅槃。」是對念處禪修而言最有用的格言。

下定了應忍耐的決定之後，須注意要讓心保持寧靜、放鬆，別讓[12]身、心變得緊繃。保持身心放鬆，然後你必須將你的心直接對準疼痛。

之後，你應試著貼近且密集地觀照疼痛，以便了知疼痛的強度與範圍：它有多痛？在哪個地方的痛最劇烈——在皮膚、肌肉、骨頭或是骨髓？如此貼近且密集地觀照之後，接著你才隨著疼痛的類型來給予標記：「痛」、「刺痛」等等。

接下來的觀照，也必須緊密而貼近地觀照疼痛的範圍與強度，並依情況為每一個疼痛做適當的標記。對疼痛的觀照與標記，必須精確、有穿透力，絕不能僅止於膚淺地觀照、僅止於快速而機械化地標記「痛、痛」、「刺痛、刺痛」。你的觀照與標記，必須準確而密集。當你如此準確而密集地觀照時，你將清楚地體驗到，在四或五個觀照與標記之後，本來的痛會變得愈加劇烈。

當痛達至其頂端時，它會自行減弱、衰退，此時，你不應放鬆你的觀照與標記，相反地，你應該持續熱忱、認真地

觀照每一個疼痛。之後你將會親身體驗到，每一個痛在四或五個觀照與標記後，變得愈來愈微弱。某類的痛變弱，另一類的痛也變弱；有的痛，則會轉移到其他地方。

當禪修者這樣看見痛會變化的性質之時，他會對觀痛的練習，愈來愈感興趣。

〔總之，〕持續精勤修行，當「定」(samādhi)與「智」(ñāṇa)變得更銳利而強壯時，禪修者將體驗到疼痛隨著每次的觀照而變得更強烈。[13]當痛達其頂點後，它通常會自行減弱。這時候，禪修者不應放鬆他的觀照與標記的強度，他必須以同樣的精進與準確度持續地觀照。然後，禪修者將親身體驗：痛會隨著每次的觀照而減弱；痛會改變位置，在其他地方出現。如此，禪修者會了悟到，痛也不是恆常的，它一直在變化，它會變強也會變弱。如此，禪修者便對疼痛的本質有了更多的了悟。

§1.2.2. **觀痛與壞滅智**

這樣地持續觀照，當定與智變得更強有力，而達到「壞滅智」(bhaṅgañāṇa)的觀智階段時，禪修者會像是以肉眼親見一樣，清楚體驗到，疼痛隨著每一次的觀照而完全地止滅，就像是驟然被拔除掉一般。

如此，當禪修者見到痛隨著觀照而消失時，他了悟到：



疼痛是無常的！現在，觀察的心已能戰勝疼痛。

隨著定與智逐漸深化，「壞滅智」更加銳利的人們，能夠在每一次觀照時了知到，不僅疼痛滅去，連能觀的心也隨之而滅去。

若是觀智特別銳利的禪修者，他們會清楚地看見三階段的滅去，也就是，當他觀照且標記「痛」的時候，「痛」先滅去，然後「覺知痛的心」滅去，接著「觀照疼痛的心」也滅去。[14]禪修者會親自體驗這些。

§1.2.3. **觀痛時見三共相**

如此，禪修者自然而然地了知，痛不是恆常不變的、感受痛的心也不是，觀照痛的心也不是。這就是「無常」(anicca)。

一連串的快速壞滅，像是一種折磨，也就是「苦」(dukkha)。這壞滅的現象，不受任何人控制，也無法避免，它有其自已的規律，即是「無我」(anatta)。如此，禪修者以智慧親身了悟到「無常」等的真理。

當禪修者依其自心了悟到，「痛」是「無常的」、「苦的」、「無我的」(不受控制)之時，在他對無常、苦、無我的洞察，達到明晰、徹底且決然的時候，他將能夠證悟向來所期待的

「聖法」。關於如何觀察、標記「苦受」，以上的說明，已相當完整了。

§ 1.3. 聞聲時的觀照與標記[4]

在練習時，你可能會聽到外面的聲音，也可能會見到或聞到什麼。尤其是，你也許會聽到公雞、小鳥的叫聲、敲敲打打的聲音、人車的聲音等等。當你聽到這些聲音時，你必須觀照它們並標記：「聽到、聽到」。你應試著這麼做，以便能夠做到只是“純粹”聽到，也就是，你必須試著不讓心跟隨那些聲音，不讓心被對聲音的想像給帶走。你應注意，讓聽到只是純粹的聽到，觀察並標記「聽到、聽到」。[15]

當定與智變得更強時，若你觀照並標記：「聽到、聽到」，那聲音會變得不清晰，像是從遠處傳來似的，或像被帶到遠方，或像愈來愈接近、或變得沙啞不清楚。如果你有這些經驗，那表示你已有能力觀照能聽的心。

以這個方式繼續觀照、標記，當你的定與智變得更強而有力時，你會發現，在觀照、標記「聽到、聽到」之際，聲音一個音節一個音節地消逝、滅去；能聽(聲音)的心識，也一個一個滅去；觀照、標記的心也同樣地滅去。觀智銳利的禪修者，能夠明確、清楚地體驗這些現象。

---

[4] 原英譯本已有此副標。



在觀照、標記聲音時，尤為明顯的是，聲音一個音節一個音節地滅去，即使是初學者也可能會有這個體驗。這些聲音已彼此不相連繫，它們一個音節一個音節地滅去。例如，當禪修者聽到「先生」這個聲音，觀照並標記「聽到、聽到」，他會體驗到「先」這個音節先個別地滅去，「生」這個音節隨後也個別地滅去。如此，這些聲音斷斷續續地被聽到，聲音所表達的，會變得模糊不明。此時，變得顯著的，只是斷斷續續的聲音之壞滅。

當你體驗到聲音的滅去，你將了悟到聲音不是恆常的；當你體驗到觀照與標記的心也滅去時，你將了悟到能觀照、標記的心也不是恆常的。如此，你將了悟，聽到的聲音與能觀照的心都不是恆常的。這即是「無常」。[16]一連串迅速滅去的現象，則像是一種折磨，是苦(dukkha)。

如何能免除這些折磨、苦呢？沒有辦法可以停止或免除它們。這壞滅之苦有其自己的規律，它是不受控制的，是「無我的」。如此，在觀照、標記「聽到、聽到」時，禪修者將能洞察無常、苦、無我的真理，並且證悟聖法。

§ 1.4. 四念處的修行

在坐禪時，觀照、標記「上」、「下」、「坐」、「觸」，這些和「身」(kāya)有關，所以被說為是屬於「身隨觀念處」

(kāyānupassanā- satipaṭṭhāna)；觀照、標記「痛」、「麻」、「癢」，則和「感受」(vedanā)有關，所以被稱為「受隨觀念處」(vedanānu- passanāsatipaṭṭhāna)；觀照、標記種種念頭：「分心」、「計劃」、「想」等，則和「心」(citta)有關，所以被稱作「心隨觀念處」(cittānupassanāsatipaṭṭhāna)；觀照、標記「看到」、「聽到」、「聞到」等，則和總稱為「法」的身、心現象有關，所以被稱為「法隨觀念處」(dhammānupassanāsatipaṭṭhāna)。

如此，依據我們的恩師馬哈希尊者所教導的方式來修習坐禪之時，其中便已包括了身、受、心、法四個念處的修習。關於坐禪，以上的說明，已相當完整了。



貳・行禪時的觀照與標記

接著，要說明行禪時如何觀照、標記。行禪時的觀照、標記方式，可分為四種：[17]

(1) 觀照時，一步做一個標記。

(2) 觀照時，一步做兩個標記。

(3) 觀照時，一步做三個標記。

(4) 觀照時，一步做六個標記。

§ 2.1. 觀照時，一步做一個標記

第一種方式，禪修者觀照時，將整個步伐當作一個移動，標記「左腳」或「右腳」。

當你觀照、標記「左腳」時，你必須貼近且密集地觀照，以便能夠了知，從腳步的開始到結束，整個逐漸向前移動的現象。你應試著盡可能地不去注意腳板的形狀、外形。觀照右腳的方式，也是如此。你必須貼近且密集地觀照，以便能夠了知從腳步的開始到結束，整個逐漸向前移動的現象之本質。你應試著盡可能地不去注意腳板的形狀、外形。關於一步做一個標記，以上的說明，已相當完整了。

§ 2.2. 觀照時，一步做兩個標記

以第二種方式觀照時，是將一個腳步標記為兩個移動：「舉起、放下」。當你觀照、標記「舉起」之時，你必須盡可能地專注於那一點一點逐漸上移的移動現象。你應試著盡可能地不去注意腳板的形狀、外形。同樣地，當你觀照「放下」時，你應試著盡可能地不去注意腳板的形狀、外形，只是一心一意地密集地觀照那一點一點逐漸下降的移動現象。[18]

腳板的形狀、外形是「概念法」(paññatti)，概念法並不是毘婆舍那修行的所緣。「推動」、「移動」的現象，則是「真實法」(paramattha)，屬於「風大」(vāyo)。關於一步做兩個標記，以上的說明，已相當完整了。

§ 2.3. 觀照時，一步做三個標記

第三種方式是，觀照時將一個腳步標記為三個移動：「舉起、推出、放下」。當你觀照、標記「舉起」之時，你必須盡可能地貼近且密集地觀照並標記，以便了知那漸漸上移的移動現象。當你觀照、標記「推出」時，你必須盡可能地貼近且密集地觀照並標記，以便了知那漸漸向前的移動現象。同樣地，當你觀照「放下」時，你也必須盡可能地貼近且密集地觀照並標記，以便了知那漸漸向下的移動現象。

如此貼近且密集地觀照、標記時，你的觀照與標記應保持在移動的「當下」(santati paccuppanna)。你必須貼近且密集地觀照，以便了知那移動現象的本質，亦即「真實法」(paramattha)。若你能夠這樣貼近且密集地觀照，在你觀照、標記「舉起」時，你不僅會親身經驗到舉起時一點一點漸漸上升的移動，也會經驗到腳在上移時，變得愈來愈輕盈。

當你如此觀照、標記「推出」時，你不僅會經驗到推出時逐漸前移的移動，也會經驗到腳在前移時變得輕快了。[19] 同樣的，當你如此觀照、標記「放下」時，你不僅會經驗到放腳時一點一點逐漸下移的移動，也會經驗到腳在下降時變得愈來愈沉重。

禪修者在觀照、標記「提起」時，經驗到〔腳〕逐漸上提時的輕盈感；觀照、標記「推出」時，經驗到〔腳〕逐漸前移時的輕盈感，觀照、標記「放下」時，經驗到〔腳〕逐漸下移時的沉重感。這時，他會對自己的練習更加感到興趣。這表示禪修者已開始體證「法」了。

經驗不同移動〔即提起、推出之時〕的「輕盈感」，表示體驗到了「火界」(tejo dhātu) 與「風界」 (vāyo dhātu)的自相。經驗到〔腳〕下降移動的「沉重感」，表示體驗到「地界」 (pathavī dhātu) 與「水界」(āpo dhātu)的自相。經驗這些現象時，表示禪修者開始體驗「法」了。關於一步做三個

標記，以上的說明，已相當完整。

§ 2.4. 觀照時，一步做六個標記

第四種方式是，觀照時將一個腳步標記為六個移動:「舉起開始、舉起結束、推出開始、推出結束、放下開始、放下結束」。「舉起開始」指唯有腳後根被舉起而已，「舉起結束」指腳指也舉起了。「推出開始」指腳板開始推出。「推出結束」指腳板在下降之前的短暫靜止階段。「放下開始」指〔腳〕開始下降的階段。「放下結束」指腳板接觸到地面的時候。實際上，這只是把一步裡的三個移動[20]，個別標記出其「開始」與「結束」而已。

另一種方式，是觀照時標記「想要舉起、舉起；想要推出、推出；想要放下、放下」。在這種標記的方式裡，禪修者分別觀照、標記了「名」(nāma，「想要做…」的動機)與「色」(rūpa，如腳板舉起等)。

還有另一種方式是，觀照時標記「舉起、抬起、推出、放下、接觸、壓下」。當你觀照、標記「舉起」時，是僅僅後腳跟開始舉起的階段。「抬起」指整個腳板連同腳指被抬起。「推出」指把腳板推出的整個動作。「放下」指開始要把腳往下放。「接觸」指腳板剛接觸到地面。「壓下」指將腳下壓以便舉起另一隻腳。如此，你將標記六個移動「舉起、抬起、推出、放下、接觸、壓下」。

許多禪修者藉由標記如上所述的六個移動，而培養出「定」(samādhi)與「智」(ñāṇa)，他們的觀照因而能得以進步，並能以非凡的方式體證法。關於一步做六個標記，以上的說明，已相當完整了。



參・一般活動的觀照與標記

一般活動的觀照，指在坐禪、行禪的時間之外所做的觀照。一般活動包含你回住處時所做的一些不起眼的動作，如開門、關門、整理床鋪、換衣服、洗衣服、準備食物、用餐、喝水等等。這些動作也都要加以觀照、標記。[21]

§ 3.1. 用餐時的觀照與標記

看到食物時，你必須觀照、標記「看到、看到」。當你伸手拿食物時，要觀照、標記「伸出、伸出」。當你碰觸到食物時，觀照、標記「接觸、接觸」。當你撥攏、整理食物時，觀照、標記「整理、整理」。當你把食物取回到嘴邊時，你要觀照、標記「取回、取回」。當你彎下頭要取食時，要觀照、標記「彎下、彎下」。當你張開嘴巴時，要觀照、標記「張開、張開」。當你把食物放到嘴裡時，要觀照、標記「放、放」。當你再次抬起頭時，要觀照、標記「抬、抬」。當你咀嚼食物時，要觀照、標記「咀嚼、咀嚼」。當你覺察味道的時候，要觀照、標記「知道、知道」。當你吞嚥食物時，要觀照、標記「吞、吞」。

以上的教導，和我們的恩師馬哈希尊者所教導的在進餐時所做的觀照方式一致。這些教導，是針對那些重視自己的修行，恭敬、密集而毫無間斷地持續修行的禪修者而說的。

在修習之初，你可能無法觀照、標記到所有的動作，乃至會忘記去觀照大部分的動作，但是不必因此感到灰心氣餒。其後，當你的定與智變得成熟時，你將能夠觀照且標記所有的動作。

在修習之初，你應先試著專注那些對你而言最為顯著的動作，將它當作主要的所緣。什麼是對你而言最為顯著的動作？譬如，若伸手的動作最顯著可知，你就應該試著去觀照、標記「伸出、伸出」，而無任何的遺漏與忘失；如果低頭的動作最顯著，那就應觀照、標記「低頭、低頭」，而無任何的遺漏與忘失；[22] 如果咀嚼是最顯著的動作，那就應觀照、標記「咀嚼、咀嚼」，而無任何的遺漏與忘失。如此，你必須觀照、標記至少一個顯著的動作，將之當作主要的所緣，而無任何的遺漏與忘失。

一旦你可以如此讓心緊密且準確地專注在一個所緣，並藉此培養出定力時，你將能專注觀照其他的動作，並培養出更深的定與智。毘婆舍那智慧將因此而展開，令禪修者能夠在乃至是進餐時證悟聖法。

用餐時，咀嚼的動作是尤為顯著的。我們的恩師馬哈希尊者曾經說過，在咀嚼時，上、下顎之中，通常僅下顎在移動。下顎的移動，實際上就是緬甸語所說的「嚼」。

如果你對下顎逐漸移動的過程，觀照、標記得好，並培養出定力，你將會發現對咀嚼動作的觀照、標記會進行得特別地好。從咀嚼的動作開始，接著你將能夠觀照、標記進食中所有的動作。關於如何觀照進餐時的一般活動，以上的說明，已相當完整了。

§ 3.2. 觀照、標記坐下的過程

應觀照的一般活動，也包含「坐」、「站」、「屈」、「伸」等動作。對具備了某程度的定與智的禪修者而言，當他正要坐下時，「想要坐下的動機」會相當顯著。因此，禪修者必須觀照這個「動機」、「意欲」，[23]標記「想坐下、想坐下」。然後，當坐下的動作進行時，必須觀照、標記「坐下、坐下」。

當你觀照、標記「坐下」時，試著盡可能地不要去注意頭、身體、腳等等的形狀。你應盡可能地貼近且密集地觀照、標記那逐漸一點一點下降的移動現象，這樣子觀照能使你的心能精確地落在當下逐漸下移的動作。

你應非常貼近且密集地觀照，以便能夠了知移動的真實性質(真實法)。當你觀照、標記「坐下、坐下」時，若你能貼近且緊密地觀照、標記，且讓你的觀照心準確地落在當下的移動時，你將清楚地知道，身體下移時，你不僅覺知那逐漸下降的移動，也將感受到身體變得愈來愈沉重。



§ 3.3. 觀照、標記起身的過程

當你要結束坐禪，打算起身或者說站起來的時候，若你很有正念，「想要起身」的動機會先變得顯著。你必須觀照、標記這個動機：「想要起身、想要起身」。這想起身的動機，將會推動身體的「風界」(vāyo dhātu)開始運轉。在你向前屈身，累積力氣要起身之際，你必須觀照、標記「用力、用力」。接著，當你將手伸向旁邊做為支撐時，你必須觀照、標記「支撐、支撐」。

當身體充滿力氣時，它會漸漸地向上升。[24]這個上升的動作，在緬語的詞彙裡稱為「起身」或「起立」。我們觀照、標記它：「起身、起身」。不過，語詞僅是「概念法」(paññtti)。我們要清楚了知的，是一點一點逐漸上升的移動現象。同樣的，我們必須密集且準確地觀照，並做標記，以便讓心能夠保持在當下逐漸上升的動作。

當你如此貼近、密集且準確地觀照，而能讓心保持在當下，並了知真實法之時，在觀照、標記「起身、起身」之際，當身體上升得更高時，除了了知逐漸上升的移動之外，你也將親身體驗到上升時變輕盈的感覺。

如此，當你觀照、標記「坐下、坐下」時，你將親自體驗到沉重的感覺與逐漸下降的移動；當你觀照、標記「起身、起身」時，你將親自體驗到輕盈的感覺與逐漸上升的移動。

如此，體驗到〔身體〕上升時的輕盈感覺，表示你觀見「火界」與「風界」的特質；體驗到〔身體〕下降時的沉重感覺，表示你觀見「地界」與「水界」的特質。

§ 3.4. 見生滅

箴言：「見自相已，方見生滅。」

了知某一移動現象的特質之後，才會了知所謂的生(udaya)、滅(vaya)，亦即，[25]了知每個移動剎那剎那地生起又滅去。一個移動生起、滅去，另一個移動也生起、滅去，又另一個移動生起、滅去，如此不斷地生滅。清楚地見到生滅，即是見到「有為相」(saṅkhata-lakkhaṇa)(一切身、心現象皆具有此「因緣而起的」、「合會而成的」性質)。

如此見生滅之後，持續不懈地觀照、標記，定與智會變得更強而有力。接著，你將發現「生起」的現象不再那麼明顯，只有「滅去」的現象是顯著的。當更清楚地體驗「滅」的現象時，禪修者會了悟到，沒有一個身體的移動是恆常的。當禪修者清楚地看見觀照的心也滅去，他將了悟到能觀的心也不是恆常的，無論是「名法」(nāma)或「色法」(rūpa)皆是無常的(anicca)。

一連串快速的滅去現象，像是一種「折磨」、「苦」



(dukkha)。我們無法阻止、避免這滅去的現象與苦，它們自行發生，不受任何人控制，是「無我的」(anatta)。當了知無常、苦、無我的觀智，發展至非常明晰、徹底且具決定性時，禪修者將能證得一直以來所希求的聖法。

如此，在觀照、標記「坐下」、「起身」時，禪修者將了悟到稱為「共相」(sāmañña-lakkhaṇa)的三種共通性質：「無常」、「苦」及「無我」。當禪修者對三共相的了知，已明晰、徹底且具決定性時，他將能證得一直以來所希求的聖法。[26]

§ 3.5. 觀照、標記彎曲與伸直

一般活動的觀照，也包含對肢體的彎曲與伸直的觀照。當你彎曲手臂時，若你很有正念，「想要彎曲」的動機會先變得顯著。就此，你必須觀照、標記「想彎曲、想彎曲」。之後，你應盡可能地貼近且仔細地觀照、標記「彎曲、彎曲」，以便了知彎曲動作裡逐漸移動的現象。禪修者在此也將能親身體驗到手臂向上移動時的輕盈感覺。

同樣的，當想要將彎曲後的手臂，伸直之時，「想要伸直」的動機會先變得顯著。就此，你必須觀照、標記這個動機：「想伸直、想伸直」。實際將手臂伸直時，你必須觀照、標記「伸直、伸直」。如此，手臂伸開移動的現象，在緬語

中我們稱為「伸直」。當你觀照、標記「伸直、伸直」時，你將親身經驗手臂下移時的沉重感覺。

輕盈感與沉重感的特質，被稱為「自相」(sabhāva-lakkhaṇa，個別身、心現象所獨有的特質)。

箴言：「見自相已，方見生滅。」

這樣子持續地觀照、標記，禪修者將體驗到移動時的輕盈與沉重感生起後又滅去。如此對生、滅的了知，即是在了知「有為相」。[27]

之後，當禪修者證得「壞滅智」，觀見不斷的滅去現象時，他會親身了悟到：彎曲的動作不是恆常的，觀照彎曲動作的能觀之心也不是恆常的；伸直的動作不是恆常的，觀照伸直動作的能觀之心也不是恆常的。

如此，就在彎曲、伸直手臂的時候，禪修者能對三共相「無常」、「苦」及「無我」，有明晰、徹底且具決定性的了知，也能循此而證得一直以來所希求的聖法。

願你們聽聞了今日包含三部分的「毘婆舍那實修教學」之後，能夠如所聽聞到的那樣，精勤修習、實踐，並願你們能夠安樂地、快速地證得向來所希求的「聖法」以及「涅槃」(一切苦的止息)。

〔此時，禪修者說：〕願我們實現長老的祝福。善哉！善哉！善哉！

應謹記的座右銘

☼ 於概念法所緣，觀其常恆不變，這是奢摩他的修行。

☼ 於真實法所緣，觀其無常，這是毘婆舍那的修行。

☼ 只有在身、心現象生起的當下，觀照它們，方能了知它們的「自相」。

☼ 了知「自相」後，才能見到生、滅。

☼ 必須清楚地觀察到，生起的一切身、心現象，必然會壞滅、消逝。

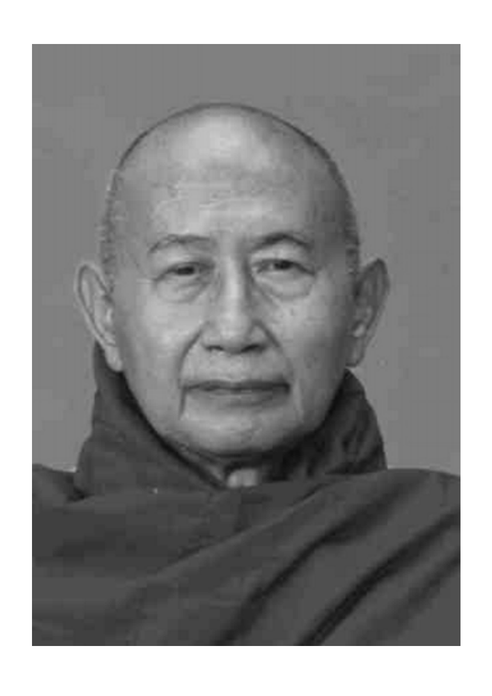
☼ 了知壞滅時，將清楚地見到無常。

☼ 見到無常時，苦變得明顯。

☼ 苦變明顯時，便見無我。

☼ 見無我時，將能證得涅槃。





沙達馬然希 禪師

(Saddhammaraṃsi Sayādaw, 1921-)

本書譯自：昆達拉毗旺沙禪師 (Sayādaw U Kuṇḍalābhivaṃsa)(或稱沙達馬然希禪師)原著，凱瑪南荻 (Daw Khemānandi)英譯，由加拿大「佛陀教法禪修中心」(Buddha Sāsana Yeiktha)於 1999 年出版、流通的 *Practical / Working Instructions on Vipassana Meditation*。